

منابع متوسط پتاسیم

منابع کم پتاسیم

(تا ۱۰۰ میلی گرم ۰)

لوبیا سبز--خیار پوست کنده--شاهی

فلفل سبز--کاهو--کلم چینی خام

کلم خام--آب انگور--زغال اخته

عصاره هلو--لیموشیرین(نصف یک عدد)

لیمو ترش زرد(نصف یک عدد)



(تا ۲۰۰ میلی گرم ۱۰۱)

اسفناج خام--بادمجان--بروکلی

پیاز--تریچه--ذرت--ریواس

شلغم--کدو--کرفس خام

گل کلم--کلم پخته--نخود سبز

هویج--تره خام--آب سیب

آب گریپ فروت--کشمش (۲ قاشق غذا خوری)

گریپ فروت (نصف یک عدد)--گیلاس--هلو

انجیر--سیب--توت فرنگی--تمشک

انگور--آناناس(تازه و کنس رو)

منابع پتاسیم بالا

(تا ۳۵۰ میلی گرم ۲۰۱)

چغندر--سبزی پخته--اسفناج پخته--کرفس پخته--قارچ پخته

بامیه--آب گوجه فرنگی--رب گوجه فرنگی

سیب زمینی آب پز یا پخته شده، سرخ شده یا تنوری

کدو حلوائی--انجیر خشک--آجیل ها و دانه ها

کره بادام زمینی--شکلات--کاپوچینو--نارگیل

شیر کاکائو--میلک شیک--ماکارونی

ماست (۲/۳ لیوان)--برگه زرد آلو--پرتقال

انار--خرمالو--خریزه--خرما--زرد آلو

شلیل--گلابی--طالبی--آب پرتقال--کیوی

گرمک--موز--ازگیل--آلو بخارا خشک

لیمو ترش سبز (۱۰۰ گرم)--انبه--هندوانه--شاه توت



منابع پتاسیم

تهیه کننده	خانم م- کریمی کارشناس ارشد تغذیه
تأیید کننده علمی	آقای امید - دکترای تغذیه
ناظر کیفی	خانم ث- ایران پاک - سوپروایزر آموزش خانم ر. شیبانی سوپروایزر آموزش سلامت
ویرایش اول	فروردین ۱۴۰۱
شماره سند	W-PE-068-R00
منابع	Krauses food and the nutrition care process20۲۱ Modern nutrition



در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ،
سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید .

۱- ایمیل :

amiralmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت

amiralmomeninhospital.sums.ac.ir

۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷